OLUMLAMALAR

Ocak 2012

Çiğdem Atabey, Yaşam Koçu - Yazar

www.cigdematabey.com

ncigdematabey@gmail.com

Bu e-kitabı, içeriğinde değişiklik yapmamak kaydıyla arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

 Copyright © Çiğdem Atabey

Ağzımızdan çıkan her sözün, zihnimizdeki her düşüncenin, tüm inançlarımızın bir enerjisi var ve hayatımızda herşey bunların bir neticesi olarak gerçek oluyor. O yüzden birşeyleri değiştirme ve dönüştürme yolunda, kullandığımız sözcüklere, bizi harekete geçmekten alıkoyan inanç kalıplarına dikkat etmek gerekiyor. İnançları değiştirmenin en kolay yolu ise olumlamalar...

Hangi olumlamalardan başlamak lazım, hangisi önemli derseniz işte cevabım:

1. Kendini sevmek: Bu konu benim için çok önemlidir, **kitabım** da bununla başlar zaten. Dünyayı güzellik kurtaracaktır ve de bir insanı sevmekle başlayacaktır herşey.. O bir insan da kim biliyor musunuz, biz kendimiziz!.. **Kendini sevmeyen birinin hedefleri için yola çıkması motoru olmayan arabanın yola çıkması gibi geliyor bana.** Motor nasıl arabanın kalbiyse, kendini sevmek de bizim için öyle hayati bir durum… İnsan kendini sevdi mi, isteklerine kendini layık görür, bunları hakettiğini düşünür, diğer insanları da sever ve kabul eder.

İşte bu yüzden, "kendini sevme" olumlamaları çok önemli...

2. Kendini affetmek: Hepimizin başımızdan ders aldığımız olaylar (bakın hata demiyorum) geçti / geçiyor. Pişmanlıkları, kendine kızmaları, kendini suçlamaları, kendini hırpalayıp yerden yere vurmaları bırakın.. Kendinize olan kızgınlığınız kendinize zarar verme boyutuna bile gelebilir.. O yüzden gün bugündür, haydi kendinizi sarıp sarmalayın, kızgınlıklarınızı sevgiye dönüştürün, en azından şifalanmasına niyet edin.. Kendinizi affetmediğiniz sürece ilerleme kaydetmeniz çok zor, bilakis döngüler yaşayıp durursunuz. **Olanı kabul edin, kendinizi olduğunuz gibi kabul edin, temizleyin gitsin..**

"Kendimizi affetme olumlamaları" da çok önemli...

3. Başkalarını affetmek: Bu da olayın bir başka yönü.. Nasıl canınızı yaktı değil mi arkasına bakmadan çekip gitmesi, herkesin ortasında söylediği o söz ya da size kendinizi sürekli suçlu hissettiren davranışları.. İçiniz acıyor, affetmek ne kelime, boğazına yapışmak istiyorsunuz.. Artık şunu kabul edin: **Karşınızdakiniz için değil kendiniz için affediyorsunuz!..** Karşınızdakinin sözü ya da davranışını yok saymıyorsunuz, tam aksine hala var; artık siz bu söz ya da davranışı düşündükçe yaşadığınız acıyı bırakıyorsunuz. "Evet sen bana şöyle yaptın / böyle dedin ve ben çok üzüldüm / kırıldım / içim acıdı / hayalkırıklığına uğradım. Artık bu duyguları yaşamayı bırakıyorum. Bu duyguları salıveriyorum, şifalansınlar." diyorsunuz. Affedin; öbür türlü ayağınızda pranga varmışcasına hareket alanınız daralacak. Hani ilkokul öğretmeninin öğrencilerine verdiği ödevdeki gibi, sırtınızda çürümüş patatesler taşımayı bırakın; hafifleyin, özgürleşin. **Olanı kabul edin, insanları oldukları gibi kabul edin, temizleyin gitsin..**

"Başkalarını affetme olumlamaları"nı mutlaka çalışmalı derim...

4. Şükretmek: Ve bence en önemli noktalardan biri de bu.. Elimizde olmayana o kadar odaklanırız ki, olanın varlığının farkında bile olmayız.. Ne zaman elimizden bir şekilde gider, işte o zaman anlarız kıymetini.. Aldığınız her nefesin farkında olun ve bunun için şükredin. Bir sevgilim yok diye üzülürken sizi seven diğer insanları görmezden gelmeyin. Sizin sahip olup da farkında bile olmadığınız şeylerin isimlerini bile bilmeyen insanlar olduğunu da

Copyright © Çiğdem Atabey

daima hatırlayın lütfen..

Şükran subliminalini **burdan** dinleyebilirsiniz..

Bütün bunlardan sonra gelelim olumlamalarla ilgili önemli noktalara. Olumlamalarınız;

* kısa,

* söylemesi kolay,

* ezberlenebilir,

* olumlu,

* ben dilinde,

* şimdiki zamanda

* sizinle ilgili,

* somut,

* hedeflerinize uygun

OLsun..

Bu konuda **daha önce yazdığım yazıyı burdan** okuyabilirsiniz.

Sevgimle kucaklarım…

Çiğdem Atabey, Yaşam Koçu - Yazar

www.cigdematabey.com

ncigdematabey@gmail.com

Copyright © Çiğdem Atabey

Kendini Sevmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben kendimim, ne isem O'yum.

Kendimi sevmeyi öğrenmeye hazırım.

Özel ve biricik olduğumu kabul ediyorum.

Sevmeye ve sevilmeye layık olduğuma inanıyorum.

Ben seven ve sevilenim.

Ben sevildiğimi biliyor ve sevildiğim için şükrediyorum.

Herkes beni olduğum gibi seviyor.

Ben herkesi olduğu gibi seviyorum.

Ben sevgiyim, sevgi benim içimde.

Kendi değerimin bilincindeyim.

Ben değerliyim ve sevilenim.

Ben tam ve mükemmel olduğumu biliyorum.

Kendimi olduğum gibi seviyorum.

Kendimi seviyor, saygı duyuyor ve onurlandırıyorum.

Kendimi sevgiyle onaylıyorum ve rahat bırakıyorum.

Kendime karşı anlayışlı ve sabırlıyım.

Sevgi sürekli olarak beni sarmalıyor.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

İçimdeki çocuk güvende ve mutlu.

Her geçen gün daha çok kendim oluyorum.

Varolduğum için şükürler olsun.

Copyright © Çiğdem Atabey

Kendini Affetmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben kendimim, ne isem O'yum.

Kendimi affetmeye hazırım.

Geçmişi düşünmeyi bırakıyorum.

Pişmanlıklarımın sevgiye dönüşmesine izin veriyorum.

Geçmişten özgür olmayı seçiyorum.

Geçmişi kolayca ve sevgiyle arkamda bırakıyorum.

Kendimi yaptıklarım ve söylediklerimden dolayı affediyorum.

Beni etkileyen tüm duygusal olayları ve izlerini iptal ediyorum.

Hata dediğim her şeyin sadece deneyim olduğunu biliyorum.

Olan herşeyin benim en yüksek hayrıma olduğunu kabul ediyorum.

Dersler için teşekkür ediyorum.

Yaşadığım ve yaptığım herşey için kendimi onaylıyorum.

Kendimi tam olduğum gibi onaylıyor ve kabul ediyorum.

Affetmek düşündüğümden daha kolay gerçekleşiyor.

Kendimi seviyor ve affediyorum.

Kendimi takdir ediyorum.

Kendimle barışığım, hayatla barışığım ve güvendeyim.

Yaşamımda herşey iyi ve yolunda.

Şimdide yaşıyorum.

Varlığıma şükrediyorum.

Teşekkür ederim.

 Copyright © Çiğdem Atabey

Başkasını Affetmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Hepimizin kendi yolumuzda özgür olduğumuzu kabul ediyorum.

Olanın olmasına izin veriyorum.

Geçmişten özgür olmayı seçiyorum.

Geçmişi kolayca ve sevgiyle arkamda bırakıyorum.

Şimdide yaşıyorum.

Hayat amacımı gerçekleştirmek için insanlara roller verdiğimi kabul ediyorum.

İnsanlar bana ayna oluyorlar.

Oyunlarını oynadıklarını biliyorum.

İnsanlara bu dünyada oyun arkadaşım oldukları için teşekkür ediyorum.

İnsanları yaptıkları ve söylediklerinden dolayı affediyorum.

Beni etkileyen tüm duygusal olayları ve izlerini iptal ediyorum.

Verdikleri dersler için teşekkür ediyorum.

Onları sevgiyle serbest bırakıyorum.

Anlıyor, bağışlıyor ve teşekkür ediyorum.

Affetmek beni özgürleştiriyor ve hafifletiyor.

Affetmek düşündüğümden daha kolay gerçekleşiyor.

Kendimle barışığım, hayatla barışığım ve güvendeyim.

Hepimizin yolu Tanrısal ışık ve sevgiyle açık olsun.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Şükretmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben eşsiz ve değerli bir varlığım.

Biricik ve özel bir varlık olduğum için şükrediyorum.

Kendimi tam olduğum gibi seviyorum.

Kendimi tüm yönlerimle kabul ediyor ve onaylıyorum.

Sağlığım, aklım, düşüncelerim ve özgürlüğüm için şükürler olsun.

Uyandığım her sabah için şükürler olsun.

İşim, kazancım, bolluğum ve bereketim için teşekkür ederim.

Mutluluğun attığım her adımda olduğunu biliyorum.

Mutluluğum ve huzurum için şükrediyorum.

Yaşadığım tüm olaylar ve aldığım tüm dersler için teşekkür ederim.

Tüm rehberlerim, meleklerim ve öğretmenlerim için teşekkür ederim.

Ailemin ve sevdiklerimin sağlıkları, varlıkları ve mutlulukları için şükrediyorum.

Geçmişten dersimi alıp geleceğe güvenle yürüyorum.

Şimdiki anın farkında olduğum için şükürler olsun.

İçimdeki sonsuz gücü kullanabildiğim için teşekkür ediyorum..

Evren gittiğim yolda beni desteklediği için şükürler olsun.

Şükredebildiğim için şükürler olsun.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Anne / Baba Olmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben bilinçli bir anneyim / babayım.

Çocuğumu kendine ve evrene en hayırlı olacak şekilde yetiştiriyorum.

Çocuğuma sevgi ve saygıyla bağlıyım.

Ona karşı tüm hislerim sevgi dolu.

Birbirimize sevgi ve saygımızı kolayca gösteriyoruz.

Çocuğumun hayatımdaki varlığı için şükrediyorum.

Bana ihtiyaç duyduğu her anda onunla birlikteyim.

Çocuğuma karşı anlayışlıyım.

Onun özgürce kendini ifade etmesine izin veriyorum.

Onu dinliyorum.

Çocuğumun gelişimine saygı duyuyor ve destekliyorum.

Çocuğumun isteklerini anlıyorum.

Onun birey oluşuna saygı duyuyorum.

Ona öğrettiğim her şeye sevgi ve saygımı katıyorum.

Çocuğumla aramızda tam bir denge ve uyum var.

Ondan aldığım tüm dersler için teşekkür ederim.

Çocuğumla yaşamış olduğum tüm anları şifalandırıyorum.

Anne / baba olduğum için mutluyum ve şükrediyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

İş Bulmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Kendimi olduğum gibi kabul ediyor ve onaylıyorum.

Potansiyelimin farkındayım.

Ben her halimle yeterli ve tamım.

Olumlu fırsat ve durumlara açığım.

Karşıma çıkan fırsatları değerlendiriyorum.

Aşk ile yaptığım işin bana gelmesine izin veriyorum.

Tüm yetenek ve birikimlerimi kullandığım yeni bir işe açığım ve hazırım.

Fırsatları değerlendiriyor ve başarıyla güzel işlere çeviriyorum.

Yaratıcılığımı ifade ettiğim harika bir işim var.

Sevdiğim işi yaparak gelişiyor, büyüyorum.

İşimle hayatımın amacını gerçekleştiriyorum.

Ne istediğimi biliyor, odaklanıyor ve yapıyorum.

İhtiyaç duyduğum desteği, yardımı ve kabulü görüyorum.

İşimde takdir görüyorum.

Bunun için kendimi takdir ediyorum.

Rızkımı kolayca kazanıyor ve sevgiyle kabul ediyorum.

Başladığım her işi sevgiyle ve en hayırlı şekilde tamamlıyorum.

İşim, benim imzam gibidir.

Her geçen gün işimde daha çok mutluyum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Ertelemekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Kendi yaşam sorumluluğumu üzerime alıyorum.

Rahat ve sakinim.

Potansiyelimin farkındayım.

Ben her konuda yeterli bilgi, beceri ve donanıma sahibim.

İstediğim her şeyi yapabilecek ve başaracak güçteyim.

İstediğim her şeyi yapıyor ve başarıyorum.

Kendimi kolaylıkla ve net bir şekilde ifade ediyorum.

Başladığım her şeyi en hayırlı şekilde tamamlıyorum.

İşimi planlıyorum, kolayca konsantre oluyorum.

Ne istediğimi biliyorum, odaklanıyorum ve yapıyorum.

Yeniyi kolaylıkla öğreniyor ve hatırlıyorum.

En verimli şekilde ve sakince çalışıyorum.

Tüm işlerimi vaktinde ve gereği gibi yapıyorum.

Başladığım her şeyi sevgiyle tamamlıyorum.

Bir şeyin çeşitli şekillerde olabileceğini kabul ediyorum.

Hedeflerimi ve planlarımı esnek tutuyorum.

Bırakıyorum, bekliyorum, uyum sağlıyorum.

Olması gereken tam vaktinde ve en uygun şekilde oluyor.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Değişimle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Değişimin sürekli olduğunu biliyorum.

Değişimi seviyor ve değişerek OLuyorum.

Değişiklik yapmanın kolay olduğuna inanıyorum.

Değişimle ilgili tüm inançlarımı serbest bırakıyorum.

Değişimi kendime kolay kılıyorum.

Kendimi kendimden özgür bırakıyorum.

Tanrısal tüm değişimlere kendimi sevgiyle açmayı seçiyorum.

Hayatın mesajlarına kendimi açıyor ve değişme esnekliği gösteriyorum.

Hayatla birlikte aktığımda yenileniyor ve olgunlaşıyorum.

En doğru zamanda ve yerde değişmek için kendime izin veriyorum.

Eskiyi rahatça ve kolayca bırakıyorum.

Yeniyi sevinçle karşılıyor ve kabul ediyorum.

İlerlemek için değişiyorum.

Hepimizin birbirimizi değiştirdiğine inanıyorum.

Her an, her nefesimle değişiyorum.

Seçenekleri görüyor, çoğalıp büyüyorum.

Ben kendi yolumu açtığım için kendimi takdir ediyorum.

Kendimi ve yaşadığım değişimleri onaylıyorum.

Ben her an her yerde güven içindeyim.

Benim için değişmek her geçen gün daha kolay oluyor.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Dikkat Dağınıklığı İle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Konsantre olmak için kendime izin veriyorum.

Benim için bir konuya odaklanmak çok kolay.

Beni motive eden hedeflere sahibim.

Düşüncelerim net ve berrak.

Doğallıkla ve kolaylıkla yoğunlaşmayı seçiyorum.

Potansiyelimin farkına varıyorum.

Ne istediğimi biliyorum.

İsteklerime sevgiyle yoğunlaşıyorum.

Düşüncelerimi istediğim yerde odaklıyorum.

Merkezimdeyim.

Her şey yolunda.

Tüm yanıtların içimde olduğunu biliyorum.

Oluyorum.

Seçtiğim hayatı yaşıyorum.

Başarıyorum.

Konsantrasyonum her gün daha da artıyor.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Kabulde Olmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben ışık ve saf sevgiyim.

Kendi varlığımı kabul ediyorum.

Ben izin veren ve kabulde duranım.

Kendi yolumda yürüdüğümü kabul ediyorum.

Kendimi olduğum gibi seviyor, kabul ediyor ve onaylıyorum.

Bedenimi bütünüyle seviyor ve kabulleniyorum.

Deneyimlerimi tüm yönleriyle kabul ediyorum.

Duygularımı kabul ediyorum.

Düşüncelerimin sorumluluğunu alıyorum.

En yüksek hayrıma olanı sevinçle kabul ediyorum.

Hayatı bütün bolluğu, bereketi ve güzelliğiyle kabul ediyorum.

İlahi kaynağın bana sunduğu bu yaşamı şükranla kabul ediyorum.

İnsanları oldukları gibi kabul ediyorum.

Olanı olduğu gibi kabul ediyorum, her şey benim hayrıma oluyor.

Yaşamın akışına güveniyorum.

Yaşamımdaki bütün deneyimler için şükrediyorum.

Önüme yeni olanakların açıldığını biliyor ve kabul ediyorum.

Sevgi ve kabullenmeyle kolayca değişiyor, gelişiyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Olumlu Düşünmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Şimdi değişim zamanı.

Hayatımı istediğim şekilde değiştirebilirim.

Her düşüncemin hayatıma şekil verdiğini kabul ediyorum.

Düşüncelerimin farkındayım.

Düşüncelerimi kolayca gözlemliyorum.

Olumlu düşünmek için kendime izin veriyorum.

Beni geliştiren, büyüten inanç ve düşünceleri seçiyorum.

Sözcüklerime dikkat ediyorum.

Olumlu sözcükler söylemeyi seçiyorum.

Konuşurken yaratıyorum ve geleceğim şekilleniyor.

Olumlu düşüncelerimi istediğim şeyleri yaratmak için kullanıyorum.

Duygularımın farkındayım.

Duygularımı sevgiyle ifade ediyorum.

Düşüncelerim her gün daha da olumlu oluyor.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Sağlıklı Olmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığımın sorumluluğunu alıyorum.

Gücümü fiziksel hastalıklarla deneyimlemeyi bırakıyorum.

Gücümü sevgiyle kullanmayı seçiyorum.

Yaşam boyu sağlıklı olmak benim hakkımdır.

Sağlıklı olmak benim doğal halimdir.

Bedenimi dinliyorum ve ihtiyaçlarına sevgiyle cevap veriyorum.

Bedenim nasıl sağlıklı olacağını biliyor.

Hücrelerimin kendi zekasına güveniyorum.

Bedenimi tam olduğu gibi seviyor ve onaylıyorum.

Bedenim muhteşem bir düzenle çalışıyor.

Sağlıklı, güçlü ve özgür olmayı seçiyorum.

Ben sağlıklıyım ve enerji doluyum.

Yüksek kozmik şifa daima benimle.

Her nefesimle huzurlu, sağlıklı ve güçlüyüm.

Sağlıklı dünyamda her şey yolunda.

BEDENİM, ZİHNİM, RUHUM İLE BİR VE DENGEDEYİM

Tüm organlarımı seviyor ve onlara teşekkür ediyorum.

Sağlığım her gün daha iyiye gidiyor.

Sağlığım için şükrediyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Topluluk Önünde Konuşmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Her konuda yeterli bilgi ve donanıma sahip olduğuma inanıyorum.

Ben konuşurken kelimeler doğal bir şekilde akıyor.

Tamamen gevşiyorum ve rahatlıyorum.

Kendimi sevgi ile ifade ediyorum.

Konuları kolayca izah ediyorum.

Rahatça ve sakin bir şekilde konuşuyorum.

Topluluk önünde kendimi rahatlıkla ifade ediyorum.

Kendimi anlatıyorum ve insanları anlıyorum.

Tüm yanıtların içimde olduğunu biliyorum.

Ana fikri aklımda tutuyorum, gerisi kendiliğinden geliyor.

Toplulukla enerjimi birleştiriyorum.

Topluluk önünde konuşmak benim için çok kolay.

Dinleyiciler beni olumlu bir ilgiyle izliyorlar.

Her şey olması gerektiği gibi oluyor.

Topluluk önünde her geçen gün daha etkili konuşuyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Bedeninle Barışmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Kendimi seviyorum.

Bedenimi seviyorum.

Bedenimi tüm kalbimle benimsiyorum.

Bedenimle uyum içindeyim.

Bedenen iyi olma hakkıma sahip çıkıyorum.

Bedensel sağlığımın sorumluluğunu alıyorum.

Bedenimi olduğu haliyle seviyor ve kabul ediyorum.

Bedenimin farkına varmak beni mutlu ediyor.

Kendi güzelliğimi görmeyi seçiyorum.

Kendimi iyi hissettiğim bir görünüşe sahibim.

Bedenimin kendini şifalandırmasına izin veriyorum.

Bedenimin her parçası mükemmel çalışıyor.

Tüm bedensel süreçlerimi normal ve doğal olarak kabul ediyorum.

Esnek ve estetik bir bedene sahibim.

Giderek daha güzel, sağlıklı ve enerji doluyum.

Bedenim, zihnim, ruhum ile bir ve dengedeyim.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Karar Vermekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

En hayırlı kararları vermeye niyet ediyorum.

Tüm çözümlerin içimde olduğunu kabul ediyorum.

Kalbim her zaman doğruyu biliyor

Her zaman kalbimin sesini dinliyorum.

En doğru anda en doğru çözümü seçiyorum.

En iyi seçimleri yapıyorum.

Ben kararlıyım.

Kararlarıma sadığım ve kendimi destekliyorum.

Karar veriyorum.

Kararlarımı bütünün hayrına alıyorum.

Kararlarımı düşlerimi hissederek alıyorum

Kararlarımı sevgiyle veriyorum.

Kararlarımı sükunet içindeyken alıyorum.

Kararlarımın sorumluluğunu alıyorum.

Verdiğim kararlara güveniyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Yaratıcılıkla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Değişim zamanı geldi, bunu biliyorum.

Yaratıcı olduğuma inanıyorum.

Yaratıcılık benim doğal halim.

Yaratıcılığımı geliştime özgürlüğüne sahibim.

Yaratıcılığımla ilgili beklentilerimi bırakıyorum.

Yaratıcı yeteneklerimin ortaya çıkmasına izin veriyorum.

Potansiyelimin farkına varıyorum.

Tanrı ile birlikte yaratıyorum.

Yarattıklarıma özümü yansıtıyorum.

Düşlerimin hayat bulması için izin veriyorum.

Düşlüyorum.

Düşlerimle kendimi yaratıyorum.

Sabırlıyım.

Kendimi özgürce ifade ediyorum.

Anda sevgiyle ve kolayca yaratıyorum.

Tüm yanıtların içimde olduğunu biliyorum.

Kendime inanıyorum.

Gün geçtikçe yaratıcılığım artıyor.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Hafıza - Hatırlamakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Her şeyi hatırlamayı seçiyorum.

Anılarımı şimdiye kolayca çağırıyorum.

Ben değiştikçe geçmişimin anlamı da değişiyor.

Geçmişimi olduğu gibi hatırlıyorum.

Herşey sonsuz belleğimde depolanıyor.

Gerektiğinde bunları hatırlamaya niyet ediyorum.

Hafızam her gün daha da güçleniyor.

Hafızama tümüyle güveniyorum.

Hatırlamayı seçtiğimde o hissi çağırıyorum.

Hatırlarken şimdi ve buradayım.

Hayatı yaşarken şimdi ve buradayım.

Her zaman hatırlama yeteneğine sahibim.

Hissettiğim her deneyimi kolayca hatırlıyorum.

Tüm bilgi bilincimde saklıdır.

Gerekli bilgiyi bilincimden kolayca çağırıyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Özdeğerle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben değerli olduğumu kabul ediyorum.

Kendi değerimin bilincinde olmayı seçiyorum.

Kendi gerçek değerimi biliyorum.

Kendimi tam olduğum gibi seviyor ve onaylıyorum.

Kendimi affediyorum.

Ben her halimle değerliyim.

Ben kendime değer veriyorum.

Ben her konuda yeterli bilgi, beceri ve donanıma sahibim

İstediğim herşeyi yapabilecek güçte olduğuma inanıyorum.

Başarılarım için kendimi takdir ediyorum.

İstediğim hayatı yaşamaya layığım.

Kendi var oluşuma izin veriyorum.

Kendime güveniyor ve inanıyorum.

Her gün daha çok kendi değerimin farkındayım.

Varlığıma şükranlarımı sunuyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Destek Görmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben tam ve bütünüm.

Yaşamımın herbir alanının dengede olmasını kabul ediyorum.

Bu dengeyi sağlarken yardıma ihtiyacım olduğunu biliyorum.

İnsanların bana yardım etmesine izin veriyorum.

Yaşama ne istediğimi söylüyorum ve gerçekleşmesi için serbest bırakıyorum.

Hayırlı fırsatlar ve durumlarla karşılaşıyorum.

İhtiyacım olan herşey doğru zamanda karşıma çıkıyor.

Yardım istiyorum, destek görüyorum.

Evren beni destekliyor.

Doğru zamanda doğru yerdeyim.

Doğru zamanda doğru kişiyle karşılaşıyorum.

Hayatımdaki tüm insanlar beni destekliyor ve seviyorlar.

İşbirliğine açığım.

Rehberlik alıyorum.

Gelen desteği sevgi ve saygı ile alıyor ve kabul ediyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Kendini İfade Etmekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Rahat ve etkin bir biçimde iletişim kurmaya açığım.

Düşündüklerimi, hissettiklerimi, istediklerimi ifade etmekte özgürüm.

Kendimi ifade etmeyi seçiyorum.

Kendimi en doğru zamanda, en doğru cümlelerle, özgürce ifade ediyorum.

Bunun için kendime izin veriyorum

Kendimi rahatlıkla ve sevgiyle ifade ediyorum.

Ben kendimi sevgi ile ifade ettiğimi biliyor ve inanıyorum.

Ben kendimi sevgi ile ifade ettiğim için kendimi takdir ediyorum.

Duygularımı ifade etmek için kendime izin veriyorum.

Ben duygularımı sevgi ile ifade ettiğimi biliyor ve inanıyorum.

Ben duygularımı sevgi ile ifade ettiğim için kendimi takdir ediyorum.

Rahatça konuşuyorum,

Kendimi anlatıyorum

İnsanları anlıyorum.

kendimi sevgi ile ifade ettiğim için şükrediyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Akışta Olmakla İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Sonsuz ve sınırsız evrensel akıl ile işbirliği içindeyim.

Teslimiyet içindeyim ve rahatım.

Bırakıyorum ve teslim oluyorum.

Ne olmasını istediğimi ifade ediyor ve bırakıyorum.

Ve sonra mesaj kendiliğinden geliyor.

Gelen mesajı değerlendiriyor ve uyguluyorum.

Hedeflerimi ve planlarımı esnek tutuyorum.

Birşeyin çeşitli şekillerinde olabileceğini kabul ediyorum.

Bırakıyorum, bekliyorum uyum sağlıyorum.

Büyük akla güveniyorum.

Evrensel zekaya güvenince gücüm artıyor.

Olması gereken tam vaktinde ve en uygun şekilde oluyor.

Evrensel zekayla akıyor ve çoğalıyorum.

Rahat ve sakinim.

Herşey kolayca oluyor.

Tahmin ettiğim ve beklediğimden fazlasını alıyorum.

Hayatın akışına güveniyorum.

Hayatın akışına güvenerek kendi güvenliğimi yaratıyorum.

Hayatın akışı ile uyum içindeyim.

Güven içinde yaşıyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Hayır Demekle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Haklarıma ve kişiliğime sahip çıkıyorum.

Gerektiğinde zarifçe ve kararlı bir şekilde hayır diyorum.

Başkalarının haklarına saygı duyuyorum.

Hayır dediklerinde bunun doğal olduğunu biliyorum.

Böylece sınırlarımı belirliyorum.

Saygı ve sevgimi gösteriyorum.

Hayır demeden önce düşünüyorum.

evet demeden önce düşünüyorum.

Haklarımı korumak için gerektiğinde evet, gerektiğinde hayır diyorum.

Haklarımı savunuyorum.

Gerektiğinde kolaylıkla ve zarafetle hayır demeyi seçiyorum.

Evet ve hayır diyeceğimi ayırt etmek kolay oluyor.

Hayır dediğimde sınırlarımı belirlemiş oluyorum.

Sınır sevgidir.

Her geçen gün sınırlarımı daha çok belirliyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Aileyle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Dünyaya gelişime aracı olan anne ve babama sevgi ve saygı ile bağlıyım.

Kardeşlerime sevgi ve saygı ile bağlıyım.

Annemi sevgiyle kabul ederek hayatı içime alıyorum.

Babamı sevgiyle kabul ederek onu onurlandırıyorum.

Onları oldukları gibi kabul ediyor ve seviyorum.

Hayat amacımı gerçekleştirmek için onları ben seçtim.

Bu seçimlerimin sorumlusu benim.

Onların sevgisini ve gücünü kabul ediyorum ve kullanıyorum.

Tüm aile bireylerine varlıkları için şükranlarımı sunuyorum.

Ailem içinde yaşamış olduğum tüm anları şifalandırıyorum.

Ailemin elinden gelenin en iyisini yaptığını kabul ediyorum.

Dersler için onlara teşekkür ediyorum.

Onları onaylıyor ve affediyorum.

Geçmişten ve gelecekten özgürüm.

Anda, merkezde, odaklı ve dengedeyim.

Ailemi seviyorum.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey

Bolluk Bereketle İlgili Olumlamalar

Ben benim.

Ben Ayşe'yim / Ali'yim.. (isminiz ne ise onu söyleyin)

Ben bolluk ve zenginlik içinde yaşamayı hakediyorum.

Bolluk ve berekete layık olduğuma inanıyorum.

Herkese yetecek kadar bolluk olduğunu biliyorum.

Evrendeki bolluğun bana akmasına izin veriyorum.

Yaşamın bana sunduğu tüm bolluğu ve refahı kabul ediyorum.

Farklı kaynaklardan bol ve bereketli gelir elde ediyorum.

Bolluğu kolayca kendime çekiyorum.

Para bana kolayca ve çoğalarak geliyor

Parayı sevgiyle alıyorum

Giderlerimi kolaylıkla karşılıyorum, parayı keyifle harcıyorum.

Bolluğun verdiği rahatlığı ve mutluluğu kabul ediyorum.

Bolluğum ve bereketim paylaştıkça artıyor.

Bolluk ve bereket içindeyim.

Yüreğimle istediğim her şey için bolluğa sahibim.

Bolluğum her geçen gün daha da artıyor.

Bolluk bilincine sahibim.

Parayı seviyorum, para benim dostumdur.

Paramın bereketi her geçen gün artıyor.

Cebimdeki her bir lira bin lira gibi bereketli,

Bolluğum ve bereketim için şükürler olsun.

Teşekkür ederim.

Copyright © Çiğdem Atabey